

LA DEPRESIÓN EN LAS MUJERES : UNA ENFERMEDAD PATRIARCAL

Basandere " Grupo de Salud del Colectivo Feminista Lanbroa "

La forma en que somos socializadas las mujeres, entre otras causas, va a determinar que tengamos una mayor susceptibilidad de padecer ciertas enfermedades como es el caso de la depresión. Sabemos que este no es el único factor, pero si uno de los más importantes.

Para nosotras la depresión es, una forma de cuestionar el rol femenino, es un acto de rebeldía mal encauzado contra un sistema que nos sobrecarga de responsabilidades y que no nos deja decidir sobre nuestras propias vidas.

El sistema induce, controla y al final neutraliza, por ejemplo, con fármacos, esta forma de protesta.

Toda la rabia acumulada que el propio rol no nos deja exteriorizar, no se proyecta contra la estructura opresora que, en este caso es el sistema patriarcal, sino, contra nosotras mismas y esto al final, nos aísla y paraliza dando como resultado la depresión.

Esta vivencia de tristeza patológica se acompaña siempre de un gran sentimiento de culpa que aumenta el sufrimiento y que contribuye a paralizarnos más. Las mujeres en ese momento nos sentimos culpables por

no poder desempeñar el rol y al mismo tiempo por cuestionarlo.

Las tareas que se nos asignan por ser mujer a nivel simbólico son interminables y excesivas, no solo por el tiempo y dedicación que requieren, sino también por la implicación emocional que asocian: cuidado y mantenimiento de las personas que nos rodean, tanto seres dependientes, es decir, criaturas y personas ancianas, como seres que en teoría son independientes (hombres adultos), pero que se benefician de los privilegios que les otorga el sistema, delegando en las mujeres las tareas de su cuidado y no corresponsabilizándose del trabajo derivado de la atención a las personas dependientes.

Cuidado y mantenimiento significa, higiene personal, higiene ambiental, alimentación, vestido, educación, apoyo psicológico, control de las emociones y seguridad afectiva entre otras.

Todo esto está agravado porque a pesar de la importancia que tiene para que el sistema social siga funcionando, estas tareas no son valoradas y están invisibilizadas.

De las mujeres se espera todo, no puedes descansar, no puedes

delegar ni bajar la guardia y por supuesto debes cumplir el estereotipo de belleza que nos esclaviza.

Esto supone asumir demandas excesivas y no escuchar las necesidades propias, que por otra parte nunca nos han dicho que tuviéramos ¡ como entonces las vamos a tener en cuenta!

Las mujeres estamos por tanto en situación de riesgo de sufrir depresión y otras patologías, solo por el contexto social en que nos toca vivir, y la realidad nos demuestra que además la cormobilidad es frecuente (fibromialgia, trastornos de ansiedad, trastornos de la alimentación, etc.), son enfermedades que también se derivan de la situación descrita y que bien acontecen al mismo tiempo o ellas mismas pueden abocarnos a trastornos del estado de ánimo (trastorno bipolar, trastorno depresivo).

Las mujeres tenemos la responsabilidad de buscar estrategias que favorezcan nuestra sanación. Pedir ayuda, desmascarar las situaciones que nos oprimen, trabajar en grupos de mujeres feministas.... pueden ser caminos que pueden ayudarnos. **F**